

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1936

THÈSE

N°

679

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

**Jean-Marie-Edmond FARGE**

Né le 20 novembre 1905, à Nonancourt (Eure)

DE L'ABUS DES EXCITANTS

DANS LE

TRAVAIL INTELLECTUEL

*Président : M. L. TANON, Professeur.*

LIBRAIRIE MALOINE

Société anonyme d'Éditions Médicales et Scientifiques

27, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 27

PARIS, 1936



FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1936

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

**Jean-Marie-Edmond FARGE**

Né le 20 novembre 1905, à Nonancourt (Eure)

DE L'ABUS DES EXCITANTS

DANS LE

TRAVAIL INTELLECTUEL

*Président : M. L. TANON, Professeur.*

LIBRAIRIE MALOINE

Société anonyme d'Éditions Médicales et Scientifiques

27, RUE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE, 27

PARIS, 1936

## I. — PROFESSEURS

MM.

|                                                                |                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Anatomie .....                                                 | ROUVIÈRE                 |
| Physiologie .....                                              | Léon BINE <sup>1</sup> . |
| Physique médicale .....                                        | STROHL.                  |
| Chimie médicale .....                                          | DESGREZ.                 |
| Bactériologie .....                                            | R. DEBRÉ.                |
| Parasitologie et histoire naturelle médicale .....             | BRUMPT.                  |
| Pathologie et thérapeutique générales .....                    | BAUDOUIN.                |
| Pathologie chirurgicale .....                                  | CHEVASSU.                |
| Anatomie pathologique .....                                    | ROUSSY.                  |
| Histologie .....                                               | CHAMPY.                  |
| Pharmacologie et matière médicale .....                        | TIFFENEAU.               |
| Thérapeutique .....                                            | HARVIER.                 |
| Hygiène et médecine préventive .....                           | TANON.                   |
| Médecine légale .....                                          | BALTHAZARD.              |
| Histoire de la médecine et de la chirurgie .....               | LAIGNEL-LAVASTINE.       |
| Pathologie expérimentale et comparée .....                     | FIESSINGER.              |
| Hydrologie thérapeutique et climatologie .....                 | Maurice VILLARET.        |
| Clinique médicale .....                                        | LOEPER.                  |
|                                                                | CARNOT.                  |
|                                                                | CLERC.                   |
|                                                                | Marcel LABBÉ.            |
| Hygiène et clinique de la première enfance .....               | LEREBOULLET.             |
| Clinique des maladies des enfants .....                        | NOBÉCOURT.               |
| Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale. | H. CLAUDE.               |
| Clinique des maladies cutanées et syphilitiques .....          | GOUGEROT.                |
| Clinique des maladies du système nerveux .....                 | GUILLAIN.                |
| Clinique des maladies infectieuses .....                       | LEMIERRE.                |
| Clinique chirurgicale .....                                    | CUNÉO.                   |
|                                                                | GOSSET.                  |
|                                                                | GRÉGOIRE.                |
| Clinique ophtalmologique .....                                 | LENORMANT.               |
| Clinique urologique .....                                      | TERRIEN.                 |
|                                                                | MARION.                  |
| Clinique d'accouchements .....                                 | BRINDEAU.                |
|                                                                | COUVELAIRE.              |
|                                                                | JEANNIN.                 |
| Clinique gynécologique .....                                   | MOCQUOT.                 |
| Clinique chirurgicale infantile et orthopédie .....            | OMBRÉDANNE.              |
| Clinique thérapeutique médicale .....                          | RATHERY.                 |
| Clinique oto-rhino-laryngologique .....                        | LEMAITRE.                |
| Clinique thérapeutique chirurgicale .....                      | Pierre DUVAL.            |
| Clinique propédeutique .....                                   | SERGENT.                 |
| Clinique de la tuberculose .....                               | BEZANÇON                 |
| Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte .....           | MATHIEU.                 |
|                                                                | HOVELACQUE.              |
| Professeurs sans chaire .....                                  | MULON.                   |
|                                                                | OLIVIER.                 |
|                                                                | VERNE.                   |



## II. — AGRÉGÉS EN EXERCICE

### MM.

BÉNARD (H.) .. Pathologie médicale.  
 BERNARD (E.).. Pathologie médicale.  
 BOULIN ..... Pathologie médicale.  
 BULLIARD .... Histologie.  
 CATHALA ..... Pathologie médicale.  
 CHEVALLIER .. Pathologie médicale.  
 DOGNON ..... Physique.  
 FEY ..... Urologie.  
 GALLIARD .... Parasitologie.  
 GASTINEL .... Bactériologie.  
 DE GAUDART D'ALLAINES.. Pathologie  
 chirurgicale.  
 GAYET ..... Physiologie.  
 GIROUD ..... Histologie.  
 HAGUENAU ... Pathologie médicale.  
 HALPHEN ..... Oto-rhino-laryngologie.  
 HAZARD ..... Pharmacologie.  
 HUGUENIN .... Anatomie pathologique.  
 JOANNON ..... Hygiène.  
 LABBÉ (Henri).. Chimie biologique.  
 LACOMME ..... Obstétrique.

### MM.

LANTUÉJOUL .. Obstétrique.  
 LAROCHE (G.).. Pathologie médicale.  
 LEMAIRE ..... Pathologie expérimentale.  
 LEVEUF ..... Pathologie chirurgicale.  
 M<sup>lle</sup> J. LÉVY.... Pharmacologie.  
 LÉVY-VALENSI. Neurologie et Psychiâtrie.  
 MOREAU ..... Pathologie médicale.  
 MOULONGUET.. Pathologie chirurgicale.  
 MOUQUIN ..... Pathologie médicale.  
 OBERLING .... Anatomie pathologique.  
 PETIT-DUTAILLIS. Pathologie chirurgicale.  
 PIÉDELIEVRE .. Médecine légale.  
 PORTES ..... Obstétrique.  
 RICHET ..... Physiologie.  
 SANNIÉ ..... Chimie biologique.  
 SÈNEQUE ..... Pathologie chirurgicale.  
 TROISIER ..... Pathologie expérimentale.  
 TURPIN ..... Pathologie médicale.  
 VIGNES ..... Obstétrique.  
 WILMOTH ..... Pathologie chirurgicale.  
 Justin BESANÇON. Hydrologie.

## III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE

### POUR LE SERVICE DES EXAMENS

### MM.

ALGLAVE .. .... Pathologie chirurgicale.  
 BUSQUET ..... Pharmacologie.  
 CHAILLEY-BERT.. Physiologie.

### MM.

LEROUX ..... Anatomie pathologique.  
 NEVEU-LEMAIRE. Parasitologie.

# IV. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

## A TITRE PERMANENT

| MM.           |                      | MM.          |                          |
|---------------|----------------------|--------------|--------------------------|
| ABRAMI.       | } Clinique médicale. | BASSET.      | } Clinique chirurgicale. |
| ALAJOUANINE.  |                      | BROCQ.       |                          |
| AUBERTIN.     |                      | CADENAT.     |                          |
| BRULÉ.        |                      | GATELLIER.   |                          |
| CHABROL.      |                      | HEITZ-BOYER. |                          |
| CHIRAY.       |                      | MOURE.       |                          |
| DONZELOT.     |                      | QUÉNU.       |                          |
| DUVOIR.       |                      | SCHWARTZ.    |                          |
| LIAN.         |                      | VELTER.      |                          |
| VALLÉRY-RADOT |                      |              |                          |
| (Pasteur).    |                      |              |                          |
| SÉZARY.       |                      |              |                          |

| MM.         |                         |
|-------------|-------------------------|
| ÉCALLE.     | } Clinique obstétricale |
| GUÉNIOT.    |                         |
| LE LORIER.  |                         |
| LÉVY-SOLAL. |                         |
| METZGER.    |                         |

## V. — CHARGÉS DE COURS

| MM.           |                              |
|---------------|------------------------------|
| CHAILLEY-BERT | agrégé ... Éducation physiqu |
| LEDoux-LEBARU | ..... Radiologie clinique    |
| WEIL-HALLÉ    | ..... Puériculture.          |
| N...          | ..... Stomatologie.          |

*Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.*

A MON PÈRE ET A MA MÈRE

*Témoignage d'affection et de reconnaissance.*

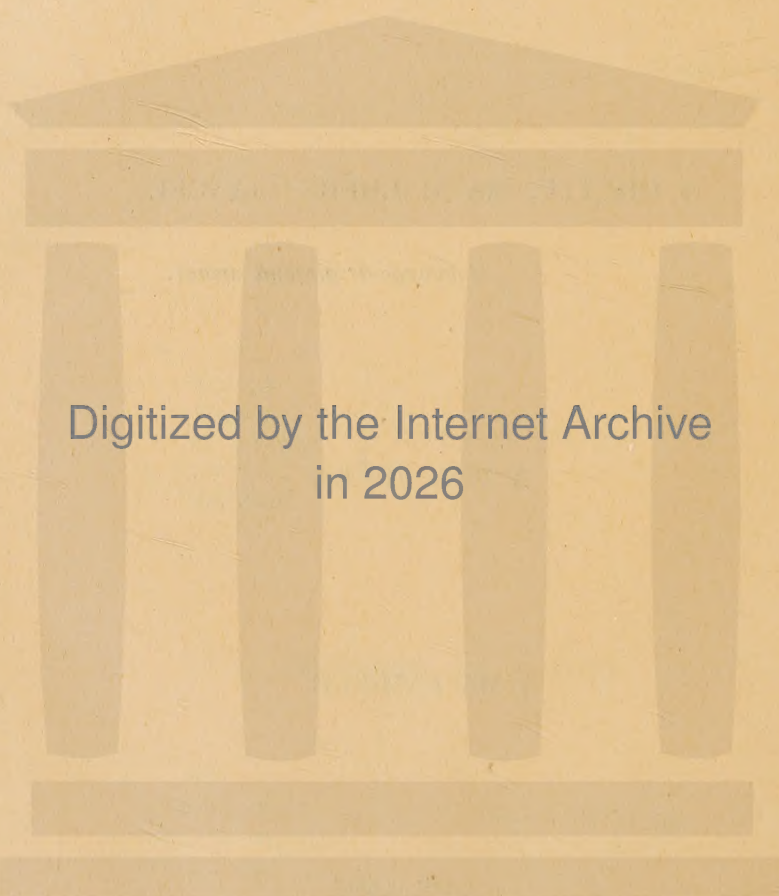
A ODETTE, MA SI CHÈRE FIANCÉE

*Hommage de profond amour.*

A MON FRÈRE

A MA FAMILLE

A MES AMIS



Digitized by the Internet Archive  
in 2026

A MON PRÉSIDENT DE THÈSE

M. LE PROFESSEUR TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de médecine de Paris

*Qui m'a fait l'honneur de présider cette  
thèse.*



A M. LE DOCTEUR F. REGNAULT

Ancien président de la Société d'Anthropologie

*Qui m'a inspiré le sujet de cette thèse et  
m'a guidé de ses précieux conseils.*

A MES MAITRES DANS LES HOPITAUX

MM. LES PROFESSEURS : H. CLAUDE  
GUILLAIN  
LEMIERRE  
TERRIEN  
M. VILLARET

MM. LES DOCTEURS : ABRAMI  
CHEVASSU  
ECALLE  
LOUIS RAMOND

# DE L'ABUS DES EXCITANTS DANS LE TRAVAIL INTELLECTUEL

---

## PRÉAMBULE

---

Les travailleurs intellectuels qui expriment leurs pensées et les mettent par écrit, suivent des procédés différents d'après l'éducation qu'ils ont reçue, les habitudes de métier qu'ils ont contractées, le milieu social où ils vivent et surtout suivant leur mentalité, leur caractère.

Les uns sont spontanés : les idées arrivent au moindre appel, ils n'ont que le mal de les dicter, de les écrire.

Les autres sont intuitifs : l'idée ne vient pas à l'appel, elle arrive inopinément, quand ils ne s'y attendent pas. Elle résulte d'un travail inconscient préalable. Quelques philosophes, comme Bergson, emploient ce mot « intuition » dans le sens très différent d'introspection ou recherche de la vérité par l'observation intérieure de ses propres pensées. Nous garderons la définition classique de l'intuition.

Il y a encore le travail réfléchi qui exige une attention durable.

Enfin, ce mode nous intéresse particulièrement, car

c'est lui surtout qui recourt aux excitants : c'est l'inspiration. Comme pour l'intuition, la production arrive soudaine, indépendante de la volonté. Mais, à son inverse, elle survient sous l'influence d'une excitation cérébrale.

L'inspiration qui s'accompagne d'une excitation mentale, a été, de tout temps, attribuée à la domination de l'esprit par un dieu, par un démon, ou enfin par une force inconnue qui crée l'enthousiasme.

Sans doute la plupart des travailleurs intellectuels sont mixtes. Le réfléchi peut, par instants, être intuitif, l'inspiré, s'adonner à la réflexion. Il le faut d'ailleurs, le travail d'invention, de composition, étant tout différent de celui de mise au net et de correction. Le premier se trouve bien de l'inspiration, le second exige la réflexion. Les cas types sont plutôt rares. Mais en général il existe une dominante et cette dominante est caractéristique, elle impose le classement.

Les intellectuels qui sont réfléchis ou spontanés ne peuvent comprendre ceux qui sont inspirés ; et ils nient la valeur de l'inspiration. Baudelaire affirme que « l'inspiration, c'est de travailler tous les jours ». Il prétendait toujours diriger l'inspiration par la volonté (1).

Les écrivains réfléchis ne réussissent pas s'ils écrivent sous l'influence d'une émotion, et ils pensent que tout le monde est comme eux. A cet égard, le témoignage de Boucher de Perthes, le fondateur de

1. Baudelaire, *Œuvres complètes*. Préface de Théophile Gautier, p. 72.

la Préhistoire, dans ses « Portraits », est significatif :

« Comme tous ceux qui savent tenir une plume, me disait un poète de mes amis, il m'est arrivé d'écrire lorsque l'ambition, la colère, la jalousie, l'amour m'animaient. Dans ces instants, je n'ai jamais douté que mon style, s'élevant à la hauteur des sentiments que j'éprouvais, ne fût passionné, éloquent, persuasif. Eh bien ! Toujours je me suis trompé. Revenu à mon état normal, quand j'ai relu ces lignes que je croyais inspirées, je les ai trouvées froides, guindées, misérables ; les pensées étaient communes, l'expression triviale, les conclusions hasardées et souvent fausses.

« Lorsque j'en ai cherché la cause, j'ai compris que dans mon exaltation et le besoin de la communiquer, ma plume ne rendait pas la phrase que lui dictait mon âme : je pensais juste, autant que la passion peut le faire, mais j'écrivais faux. »

L'homme de génie sent la première inspiration d'une belle création, d'une grande découverte : c'est l'étincelle qui annonce la lumière. Mais cet éveil ne suffit pas. Si son génie s'endort, il n'en résultera rien : le germe avorte, et c'est malheureusement ce qui arrive le plus souvent. Les hommes de génie ne sont pas rares, peut-être même tous les hommes dont les facultés sont complètes ont-ils le génie d'une chose, mais il y en a fort peu qui aient la volonté d'en profiter, ou avec cette volonté, la persévérance nécessaire pour la conduire à bonne fin.

La passion est un entraînement qui n'a guère qu'une idée ; or il n'y a pas de création dans une pensée

unique : tout chef-d'œuvre est complexe. Son point de départ est un éclair, un rayon, mais il faut que ce rayon prenne corps. L'œuvre est une combinaison, un calcul, une suite de pensées fortes, harmonisées entre elles et élaborées par la réflexion : c'est ainsi seulement, ou par un travail soutenu dans le calme et la méditation, que ces idées deviennent fécondes. Or, c'est le contraire que fait la passion : elle éclate, elle brûle, elle consume et ne produit pas ou ne produit qu'un météore. Elle a pu lancer un homme dans la carrière, mais seule, elle ne l'y soutiendra pas et ne le conduira pas au but.

Par contre, les littérateurs qui produisent d'inspiration, affirment que c'est la seule méthode pour obtenir une œuvre excellente. Ainsi Byron composait d'inspiration, presque toujours, avec une rapidité étonnante : le *Corsaire* fut écrit en dix jours, la *Fiancée d'Abydos* en quatre. Il pouvait ajouter, corriger, mais non refondre. « Je vous ai déjà dit que je ne puis jamais refondre ; je suis comme un tigre ; si je manque mon premier bond, je rentre en grondant dans ma jungle ; si je le fais juste, il est écrasant. »

D'autres inspirés ne peuvent se corriger. Lamartine ne retouchait pas, il refaisait. A une première inspiration, il en substituait une seconde qu'il jugeait meilleure (1).

Certains ne peuvent retoucher d'aucune manière leurs œuvres ; s'ils en voient les imperfections, si elles

1. E. Faguet, *Etudes sur le XIX<sup>e</sup> siècle*, p. 120.

sont graves, il leur faut attendre une nouvelle inspiration et reprendre à nouveau toute l'œuvre. S'ils s'obstinent cependant et veulent la corriger de sang-froid, avec réflexion, ils l'abîment. C'est ainsi que Saint-Saëns a raconté au docteur Félix Regnault que le peintre Decaen avait réussi un très joli tableau. Il n'y avait plus qu'un petit coin à corriger. Le lendemain il avait retouché entièrement son tableau : celui-ci ne valait plus rien. De telles natures sont fréquentes chez les peintres.

Enfin, point capital, le travail inspiré est indépendant de la volonté. Edmond de Goncourt a bien exprimé dans le *Journal des Goncourt* (t. I, p. 461) cette force inconnue qui commande à l'artiste :

« On ne fait pas le livre qu'on veut, il y a une fatalité dans le premier hasard qui vous en dicte l'idée. Puis, c'est une force inconnue, une volonté supérieure, une sorte de nécessité d'écrire qui vous commandent l'œuvre et vous mènent la plume ; si bien que, quelquefois, le livre qui vous sort des mains ne vous semble pas sorti de vous-même : il vous étonne comme quelque chose qui était en vous et dont vous n'aviez pas conscience. C'est l'impression que j'éprouve devant *Sœur Philomène*.

Nietzsche a admirablement dépeint dans *Ecce Homo* ces accès d'enthousiasme :

« Tout cela se passe sans que notre liberté y ait aucune part, et pourtant nous sommes entraînés comme en un tourbillon par un sentiment plein d'ivresse, de liberté, de souveraineté, de toute-puis-

sance, de divinité. Ce qu'il y a de plus étrange, c'est ce caractère de nécessité par quoi s'impose l'image, la métaphore : on perd toute notion de ce qui est image, métaphore, il semble que ce soit toujours l'expression la plus naturelle, la plus juste, la plus simple qui s'offre à vous. On dirait vraiment que, selon la parole de Zarathoustra, les choses elles-mêmes viennent à nous, désireuses de devenir symboles. »

Mais quand l'intellectuel est forcé d'attendre l'inspiration, quand il en est l'esclave, il apprend vite qu'il est des excitants qui la produisent. Et il ne réfléchit guère si ces moyens sont bons ou mauvais : il les essaie.

Il appartient donc à l'hygiéniste de les étudier. Car il est une hygiène de l'esprit, comme il en est une du corps. Il existe deux sortes d'excitants mentaux très différents : 1° les excitants naturels : les uns physiques, les autres psychiques ; 2° les excitants artificiels : ce sont les toxiques. Nous les indiquerons successivement en insistant sur les effets qui résultent de leur abus.

---

## CHAPITRE I

### Les excitants naturels physiques.

---

Nous avons tous éprouvé des alternatives d'activité et de dépression mentales, et il nous est souvent difficile d'en reconnaître la cause. Mais en certains cas nous reconnaissons que l'excitation mentale accompagnée d'un état d'âme agréable, d'euphorie, est due au milieu, à l'ambiance : le beau temps, un paysage agréable, l'audition d'une musique, la perception de parfums, etc...

Herbert Spencer a bien reconnu les causes de cette énergie mentale quand il écrit dans ses *Principes de psychologie* (t. I, p. 643) :

« Il y a des moments de vigueur exceptionnelle, qui sont dus souvent à quelque combinaison favorable de conditions physiques et sociales (comme une excursion avec un ami intime), dans lesquels les manifestations mentales sont extraordinairement vives et abondantes. Chaque pensée est saisie avec clarté et promptitude, les expressions propres se placent sur les lèvres comme d'elles-mêmes, des

exemples sont prêts en un instant, des anecdotes depuis longtemps oubliées reviennent en mémoire, et, dans ce flot d'idées si large et si rapide, se forment tout à coup ces combinaisons complexes de similitude et de différence, qui constituent l'esprit, même sur la bouche de ceux qui d'ordinaire ne passent pas pour spirituels. »

Ramener cet état favorable en se replaçant dans le même milieu, tel est le but qu'ont visé certains hommes de lettres.

Ils ont très vite reconnu une difficulté préalable. La même conduite ne réussit pas à tous. Où ont réussi quelques-uns, beaucoup échouent, bien qu'ils se soient placés exactement dans les mêmes conditions.

Le philosophe Maine de Biran dans son *Premier Journal* (t. I, p. 58) a, un des premiers, relevé cette difficulté :

« Je dois tirer de l'état où je suis le meilleur parti possible, et, avec une faible constitution qui ne tend qu'au repos, je ne dois pas me faire le même système de bonheur que ces hommes dont le sang bouillonne avec force, et que leur activité entraîne invinciblement vers les objets extérieurs. »

Les excitants physiques sont nombreux. Arago, le premier, dans ses *Notices Biographiques* (t. II p. 84) a indiqué l'action des excitants mentaux sur le travail intellectuel. Depuis, cette action a été rappelée bien des fois.

Un des excitants les plus connus et les plus pratiqués sont les exercices physiques. Beaucoup d'écri-

vains marchent, se promènent, font des haltères, avant de se mettre au travail ou encore réfléchissent à leur sujet, en font le plan, le composent en faisant de longues promenades (Beethoven, Chopin, Mistral, Gounod, Victor Hugo).

Mais il faut éviter l'excès, c'est-à-dire la fatigue. Celle-ci amoindrit le travail mental et, si elle est trop forte, peut le supprimer momentanément. Le physiologiste italien Mosso rapporte ce phénomène typique qu'il a éprouvé :

« J'ai fait deux fois l'ascension du mont Rosa et une fois celle du mont Viso. Mes souvenirs sur la topographie des lieux et les incidents du voyage sont devenus pour moi de plus en plus confus à mesure qu'ils se rapportent à un lieu plus élevé de la montagne ; l'épuisement de l'énergie est, en effet, une très mauvaise condition physique pour la pensée et pour la mémoire. Le professeur Gibelli me disait que lorsque la marche commençait à le fatiguer dans une excursion botanique, il ne trouvait plus le nom des plantes même les plus communes. »

E. de Goncourt écrit dans son *Journal* (lettre XXIII) qu' « il faut combattre l'excès de la pensée par la fatigue physique ». C'est une erreur : les deux fatigues s'ajoutent, elles ne se substituent pas l'une à l'autre. Mais les exercices physiques à dose modérée sont pour les intellectuels une utile récréation qui favorise, permet le repos momentané de l'esprit, et c'est là une considération qui a son importance.

L'exercice physique sera dosé suivant les tempé-

raments : même les plus débiles, ceux qui ont une mauvaise santé, peuvent supporter des exercices adaptés à leur résistance physique : ceux-ci travaillent confortablement allongés, limitant au minimum l'effort qui leur est particulièrement pénible.

D'autres affectionnent pour leurs moments de travail la chaleur et la lumière. Ils préfèrent l'été à l'hiver, le séjour du Midi à celui du Nord. Mais une lumière trop vive, une chaleur trop forte produisent une torpeur, un engourdissement du cerveau au même titre qu'un froid intense.

L'excitation des sens peut produire l'inspiration. A chaque sens répond un art : les impressions visuelles inspirent l'artiste s'il est peintre, les impressions auditives provoquent son enthousiasme s'il est musicien. Mais il peut se produire une transposition : si les sens sont étroitement solidaires les uns des autres, les arts le sont également. Ainsi le musicien transposera en sons les perceptions que lui a procurées la vue, un peintre transposera en couleurs des perceptions auditives. Delacroix entendant le « *Dies irae* » sur l'orgue a la vision de sa « *Pieta* ». Schumann aimait les couleurs du soleil. Tous les compositeurs entendent les notes qu'ils lisent. Chez le musicien, la mémoire motrice du larynx se combine avec l'imagination auditive. Beethoven, malgré sa surdité, fredonnait ou chantait à pleine voix. Les mouvements de la baguette du chef d'orchestre se traduisent en musique pour les exécutants. Les gestes accompagnent et soulignent la force de persuasion de l'orateur. Pour le peintre, la

mémoire motrice des mains se combine avec sa mémoire visuelle.

Et cette excitation particulière d'un sens n'est utile que pour déclencher le sens dominant de l'artiste. Goncourt dans son *Journal* (t. VI, p. 62) le remarque avec finesse : « Maintenant, quand j'écris un morceau de style, j'ai besoin, avant de l'écrire, de m'entraîner, de « me monter le bourrichon », comme disait Flaubert, en regardant des matières d'art colorées, mais une fois cette griserie cérébrale obtenue, il me faut éviter la vue de ces choses tout le temps que j'écris. Alors ça me distrait, ça me dérange. »

L'odorat et le goût, bien que sens inférieurs, sont parfois utilisés. Le premier, au moyen de parfums artificiels ou naturels des fleurs. On sait que certaines odeurs associées aux images visuelles d'une personne ou d'un paysage les éveillent et les rendent plus vives. De plus, ils sont étroitement solidaires : les gourmets, par exemple, savent utilement les mettre en valeur l'un et l'autre.

Il en est qui trouvent, grâce à l'ouïe, l'excitation favorable. En général, ils préfèrent des sons de moyenne intensité, d'une belle tonalité et en aiment la répétition, comme le son des cloches, le gazouillis d'un cours d'eau, d'une fontaine, la ritournelle d'un moulin. Certains exécutent de la musique sur un violon, sur un piano, avant d'aborder leur travail. Ainsi Darwin s'essayait sur son violon pour se mettre en forme, mais, durant son travail, il ne pouvait entendre la moindre musique, parce que celle-ci

« l'excitait trop fortement en le faisant penser trop longtemps à l'objet de ses recherches ».

Quelques-uns se trouvent bien de bruits intenses. Ils recherchent l'inspiration dans la foule bruyante (Cimarosa, Salieri, Saint-Saëns, Montaigne, Théophile Gautier). Pour les journalistes, le tumulte du café, où ils viennent faire leur copie, devient même une habitude tyrannique dont ils ne peuvent se passer, sous peine de voir leur verve disparaître.

Il est au contraire des intellectuels qui ne peuvent supporter aucun bruit. Ils sont nombreux, ceux qui, pour composer leur œuvre, vont à la campagne, se retirent dans la solitude, parce qu'ils ne peuvent travailler que dans le calme. Rappelons que le professeur Pozzi, pour écrire son *Traité de gynécologie*, se retira durant un an dans sa propriété du Languedoc. Et de plus, il faut remarquer que, parmi ceux qui travaillent au milieu du bruit, beaucoup le peuvent parce qu'ils ont la faculté de s'abstraire ; ils ne l'entendent pas parce qu'ils sont tout à leurs pensées.

Mais le bruit ne convient pas à ceux qui veulent réfléchir, et, comme l'écrivent Camus et Pagniez (*Isolement et psychothérapie*, p. 84) : « Les images, les bruits, les différentes sensations qui viennent nous frapper pendant le travail intellectuel diminuent notre attention et rendent ce travail pénible ou impossible si elles sont nombreuses. Instinctivement nous les écartons : nous mettons, pour réfléchir, notre figure dans nos mains, éteignant ainsi les images visuelles ; beaucoup d'enfants à l'école se bouchent

également d'instinct les oreilles pour apprendre leurs leçons, afin de n'être distraits par aucun bruit. »

Ce qu'on demande au bruit, c'est l'inspiration, ce qu'on recherche dans le silence de la solitude, c'est la possibilité de concentrer son attention, de réfléchir. En d'autres termes, les intellectuels inspirés recherchent le bruit, les réfléchis, le silence. Saint-Saëns confia au docteur F. Regnault qu'il recherchait les motifs de ses airs dans le bruit, mais qu'ensuite pour écrire, faire œuvre de métier, il lui fallait réfléchir dans la solitude. Il était un intellectuel d'abord inspiré, puis réfléchi, suivant le genre de travail à accomplir.

La nature et l'intensité de l'excitant dépendent de la constitution, du tempérament de l'artiste. Il en est de l'hygiène mentale comme de l'hygiène physique. Taylor avait voulu régler toutes les causes qui facilitent le travail de l'ouvrier. Mais, nous dit le docteur F. Regnault, il n'avait pas pensé à l'ouvrier lui-même : suivant que celui-ci est longiforme ou latiforme, en un mot, suivant qu'il est constitué, il devra prendre son travail différemment. C'est pourquoi le taylorisme n'a eu qu'une vogue éphémère. Pour le travail mental, il faut donc tenir compte de la constitution nerveuse, comme, pour le travail physique, de la constitution physique.

---

## CHAPITRE II

### Les excitants naturels psychiques.

---

L'excitation peut provenir du cerveau lui-même, d'une émotion qu'un percept a amené ou ravivé dans le souvenir. Si l'émotion ne paraît pas indispensable au savant, elle est nécessaire à l'artiste. Quand toute émotion manque, ses œuvres peuvent avoir du métier, mais elles sont froides ; les œuvres d'art, chez lesquelles l'émotion fait défaut, sont les œuvres de commande ; les œuvres des vieillards, qui n'ont plus de désirs amoureux, deviennent égoïstes. De tels produits ne brillent plus que par l'habileté technique et contrastent avec les pages émues et sincères de la jeunesse et de l'âge mûr.

*Facit indignatio versum*, a dit Juvénal. « L'homme ne vaut que quand il est ému », proclame Montaigne. Et Boileau : « Notre muse, souvent paresseuse et stérile, a besoin, pour marcher, de colère et de bile ». De même Sully-Prudhomme : « Je dois mon chant à mes douleurs ».

A. de Vigny s'est dépeint dans *Chatterton* comme un hyperémotif, hypersensible, hyperaffectif, possédé

par son imagination. Guy de Maupassant s'est dépeint dans *Lamarthe* avec un caractère semblable.

L'excitant peut être léger, faible et ne procurer qu'un effet léger, à savoir une bonne disposition d'esprit, de la verve, de l'entrain, de la facilité. Il agit déjà sur la physionomie qui exprime l'intérêt, la passion, sur les mouvements, plus rapides, sur la manière de travailler avec enthousiasme. Au degré optimum, il procure une crise de production, qu'on a alors comparée à une fièvre, une flamme, une frénésie.

Diderot, dans son *Essai sur la peinture* (ch. II), a observé : « Regardez travailler l'artiste, si vous le voyez ranger bien symétriquement ses teintes et ses demi-teintes autour de sa palette, ou si un quart d'heure de travail n'a pas confondu tout cet ordre, prononcez hardiment que cet artiste est froid et qu'il ne fera rien qui vaille. Celui qui a le sentiment vif de la couleur, a les yeux attachés sur sa toile, sa bouche est entr'ouverte, il halète, sa palette est l'image du chaos. »

L'émotion peut être intense, prendre la forme d'un choc, d'un traumatisme moral, n'ayant aucun rapport avec le sujet traité, et pourtant, sous cette forme, procurer l'inspiration vainement cherchée. De Maistre rapporte dans son *Expédition nocturne autour de ma chambre* : « J'avais loué une chambre isolée au cinquième étage. Je me mis au travail à huit heures du soir pour écrire une épître dédicatoire en vers, je travaillai pendant plus d'une heure sans pouvoir

trouver une rime au premier vers que j'avais fait et que je voulais conserver parce qu'il me paraissait très heureux. » Alors, à l'instar de Pope, il déclame à haute voix de l'Ossian pour exciter sa verve, tout en se promenant à grands pas. Cette méthode l'exalte sensiblement. A un moment donné, il se heurte rudement le front au plafond, au point de se faire des contusions. Quelques instants après il se remet de son trouble, se recueille et : « Quel fut mon étonnement !... les vers coulaient d'eux-mêmes sous ma plume ; j'en remplis deux pages en moins d'une heure. »

Berlioz qui voulait composer une cantate avec chœur sur le *Cinq mai*, de Béranger, se trouve arrêté court au refrain. Il s'obstine vainement, puis renonce. Deux ans après, il tombe dans le Tibre, pense se noyer, en est quitte pour un bain de pieds, et sort en chantant la phrase musicale vainement cherchée jusque-là (1).

Mais le plus souvent une émotion trop forte produit un mauvais résultat. Les idées viennent trop nombreuses, elles sont précipitées, confuses, incohérentes, comme celles de l'excité maniaque (confusion mentale).

Au maximum, enfin, l'émotion inhibe la pensée ; les grandes douleurs s'expriment par des gestes incohérents, des sanglots, des cris, des mots répétés plusieurs fois. C'est aussi ce qui arrive aux acteurs quand ils ont le trac. Une émotion forte engourdit le cerveau

1. Berlioz, *A travers champs*, p. 325-326.

au même titre qu'un toxique trop violent, qu'un agent physique trop intense, chaleur, lumière. Les littérateurs se sont rendu compte du mauvais résultat d'une émotion trop forte. George Sand répondait à Jules Claretie qui lui demandait un article sur l'Alsace-Lorraine : « Vous me demandez des pages émues, c'est justement quand je suis trop émue que je ne dis rien qui vaille. Je n'y peux rien. » (G. Sand, *Correspondance*, t. VI, p. 215, 6 décembre 1872).

L'intensité de l'émotion ne dépend point seulement de la qualité de la sensation qui la procure, mais aussi de la nature du caractère. Chez les sujets émotifs, une émotion qui serait faible pour le commun des mortels suffit à inhiber leur cerveau : on a connu des savants chez lesquels la simple lecture de quelques critiques de leurs travaux amenait un tel mécontentement que leurs idées se brouillaient ; ils ne savaient que répondre bien que ce fût seulement par écrit.

L'intensité optima de l'excitant variera donc suivant le sujet. Elle sera d'autant moins forte que le sujet est moins vigoureux, qu'il a moins d'énergie nerveuse. Avec l'âge la dose d'excitant qu'on peut supporter est moins forte. Ainsi Boileau nous dit dans son épître VI :

« Cependant tout décroît ; et moi-même à qui l'âge  
D'aucune ride encor n'a flétri le visage,  
Déjà moins plein de feu, pour animer ma voix,  
J'ai besoin du silence et de l'ombre des bois.

Ma muse, qui se plaît dans leurs routes perdues,  
Ne saurait plus marcher sur le pavé des rues.  
Ce n'est que dans ces bois, propres à m'exciter,  
Qu'Apollon, quelquefois, daigne encor m'écouter. »

Chez la plupart, l'émotion est spontanée, elle dépend de l'ambiance, elle vous saisit à l'improviste : tel Rouget de l'Isle composant la *Marseillaise*. Quelques artistes arrivent à s'émotionner, à s'emballer volontairement, en réfléchissant à leur sujet, par auto-suggestion. En ce cas, l'inspiration survient au milieu de la réflexion. Ainsi font les acteurs quand ils se mettent dans la peau de leurs personnages. De même Balzac voyait ses héros, produits de son imagination, causait avec eux et croyait par moments à leur réalité.

D'autres y parviennent moins aisément. Rousseau résume bien cette excitation intellectuelle. Questionné sur ses travaux : « Je deviens vieux, répondit-il, et je n'ai pas le courage de me donner la fièvre. » Les frères de Goncourt se cloîtraient pour attendre l'inspiration, comme l'explique Edmond dans son *Journal* : « Quand nous composions, nous nous enfermions des trois ou quatre jours sans sortir, sans voir un vivant. C'était pour moi la seule manière de faire quelque chose qui vaille, car nous pensions que ce n'est pas tant l'écriture mise sur du papier qui fait un bon roman, que l'incubation, la formation silencieuse en vous des personnages, la réalité apportée à la fiction et que vous n'obtenez que par les accès d'une

sorte de fièvre hallucinatoire, qui ne s'attrape que dans une claustration absolue. » (*Journal des Goncourt*, le 5 août 1866, t. III, p. 59.) Un tel effort mental peut être mauvais pour la santé et jugé dangereux par le médecin. Ainsi en jugeait au XVIII<sup>e</sup> siècle le docteur Tronchin, de Genève, pour son client le compositeur Grétry :

« Il faut que vous me disiez comment vous faites votre musique, lui demandait un jour Tronchin. — Mais comme on fait des vers, un tableau : je lis, relis vingt fois les paroles que je veux peindre avec des sons. Il me faut plusieurs jours pour échauffer ma tête ; enfin, je perds l'appétit, mes yeux s'enflamment, l'imagination se monte. Alors je fais un opéra en trois semaines. — O ciel ! dit Tronchin, laissez-là votre musique, ou vous ne guérirez jamais. — Je le sens, jamais, répondit Grétry ; mais aimez-vous mieux que je meurs d'ennui ou de chagrin ? »

.

---

## CHAPITRE III

### Les excitants artificiels toxiques.

---

En opposition avec les excitants naturels, les excitants artificiels toxiques sont les poisons que l'on dénomme narcotiques ou stupéfiants. Mais cette dénomination n'est pas exacte, car, de même que tout agent physique ou chimique, qui intéresse une cellule, ils produisent deux phases successives, une première, d'excitation, une seconde de dépression qui se caractérise par le repos, le sommeil, la vie latente. Aussi Dupré et Logre avaient-ils préféré les dénommer poisons « euphoristiques ».

Dès le début, à sa période sauvage, barbare, l'homme considéra les excitants toxiques comme la source de l'inspiration : pour cette fin furent utilisées, par exemple, la mandragore, la jusquiame. Mais l'excitant le plus commun, le plus universel, employé par l'homme à tous les degrés de la civilisation, est l'alcool, sur lequel nous insisterons.

Il semblerait que, pour apprécier l'effet des boissons excitantes sur les artistes et les savants, le mieux serait de les interroger directement sur ce point. Cela

a souvent été fait. Dans un questionnaire adressé aux gloires du début du xx<sup>e</sup> siècle, MM. Mazade et Renault (*La Revue*, anc. *Revue des Revues*, 1<sup>er</sup> et 15 janvier 1908) ont obtenu des réponses presque toutes défavorables à l'alcool. Carolus Duran, Sully Prudhomme, Victorien Sardou, Dalou, Pierre Loti, Emile Ollivier ne buvaient que de l'eau. De même, Jules Lemaître, Henri Lavedan, Flourens, Victor Margueritte, qui, cependant, par exception, boivent très peu d'alcool et seulement quand ils vont dans le monde. De Freycinet, Mistral, Roybet, Ernest Reyer buvaient de l'eau rougie. Tous croient que l'alcool est nuisible au travail intellectuel ; il est requis seulement par les faux artistes, les bohèmes, les ratés.

Des divergences se manifestent quand on en vient aux précisions. Certains boivent du thé (Metchnikof, Benjamin Constant), d'autres du cidre (H. Houssaye), d'autres enfin du café. Quelques opinions concernant l'effet des excitants sur le travail intellectuel méritent d'être retenues. Roll écrit : « Il me paraît bien difficile d'enfermer tous les artistes dans une même loi. Ce qui est perfide aux uns est bon à d'autres : l'habitude, la latitude, le tempérament en décident. »

L'influence de l'alcool est bien interprétée par l'écrivain anglais Bernard Shaw : lorsqu'il est sous l'influence d'un narcotique comme l'alcool, il retient toutes les idées qui lui passent par la tête ; quand il est abstinant, il en élimine un grand nombre ; ce choix fait la valeur du travail. Et le peintre Gérôme trouve aussi chez l'alcoolique « un relâchement gé-

néral, un manque de probité d'art ». En d'autres termes, l'alcool permet l'éclosion d'idées nombreuses, mais on ne peut plus en faire un choix.

Sera-t-on plus heureux en s'adressant aux savants ? Le docteur F. Regnault a interrogé les maîtres de la science : Ch. Richet, Grasset, Gilbert, Roger, Brunon, Metchnikof. Il leur a posé les questions suivantes :

« Quelle est votre boisson habituelle ?

« Quel jugement portez-vous sur : 1° les boissons dites hygiéniques ; 2° l'alcool : liqueurs, apéritifs, absinthe ; 3° le thé et le café ? »

Les réponses sont intéressantes, et il nous a paru utile, étant donné la haute personnalité des signataires, de les reproduire (1).

6 mars 1908. — « Ma boisson habituelle, et préférée et unique (ou presque), c'est l'eau ( $H^2O$ ), l'eau aussi pure et fraîche que possible. Je ne m'en lasse pas, j'en bois le matin, la journée, le soir et tout ce qu'on y introduit me paraît exécrable. Quand aux boissons hygiéniques, elles sont anti-hygiéniques. Les apéritifs coupent l'appétit de même que les Euménides ont été appelées les déesses de la douceur.

« L'alcool à faible dose, dix centimètres cubes, par exemple, après le repas, sous forme de bonne eau-de-vie, me paraît chose inoffensive. Un doigt de bon vin pur n'est pas un crime et ne fait pas de mal.

« Le café et le thé sont d'excellentes boissons, et si

1. *Les Documents du Progrès*, Directeur R. Broda. Paris, 1911, p. 63.

le café ne donne ni tremblements, ni prurits, ni insomnie, ni palpitations, on peut en prendre autant qu'on veut.

« Mais ce n'est pas là un régime pour le peuple. Pauvre peuple ! On lui donne des alcools qui sont d'affreux poisons, et des vins infâmes, du café qui est de la chicorée. Il n'y a que l'absinthe qui est la vraie absinthe, et c'est tant pis : car c'est le plus abominable des poisons ! » (Charles Richet, professeur à la Faculté de Médecine de Paris).

5 avril 1908. — « Ma boisson habituelle est du vin coupé d'eau. Le vin est utile en quantité modérée avec de l'eau. L'alcool, les liqueurs, les apéritifs, l'absinthe... sont mauvais. Le thé et le café doivent être permis ou non, suivant les cas. » (Docteur Grasset, professeur à la Faculté de Médecine de Montpellier.)

6 juillet 1908. — « Les deux qualités primordiales de l'alcool sont les suivantes : 1° Combustion dans l'économie, d'où production de chaleur et d'énergie. L'alcool est un aliment. 2° Excitation du système nerveux, hormis le cas où il est ingéré à doses massives.

« Mais l'alcool possède encore deux qualités accessoires : 1° Il est absorbé en nature et, par suite, ne réclame, pour être assimilé, l'intervention d'aucun suc digestif ; 2° son absorption est intégrale ; il ne laisse dans le tube digestif aucun déchet.

« Aucune substance ne possède simultanément toutes les qualités de l'alcool, qui demeure ainsi un aliment-médicament d'autant plus précieux qu'il est unique et sans succédané. » (Docteur Gilbert, pro-

fesseur de thérapeutique à la Faculté de Médecine de Paris.)

10 août 1908. — « Vous me posez une question indiscreète. Ce que je bois à mes repas ? Si c'étaient des quantités formidables d'alcool, j'en rougirais devant la Faculté. Heureusement pour moi, je suis plus sobre. Par goût et par habitude, je bois de l'eau pure. En voyage et en vacances, je prends en plus à chaque repas, un verre à bordeaux de vin blanc. Jamais d'autres boissons alcooliques, jamais de liqueurs, ni d'apéritifs, ni d'absinthe.

« Vous me demandez ensuite ce que je pense de l'alcool. J'ai donné ma modeste opinion sur l'alcool-aliment dans la *Presse Médicale* (4 mars 1903) et dans mon livre plus récent : *Alimentation et digestion*, où j'ai à peine modifié mon article. J'aurais bien voulu vous envoyer le numéro de la *Presse Médicale* ou mon livre. Mais je ne possède plus aucun exemplaire ni de l'un ni de l'autre. Cet article était destiné à répondre aux retentissants mémoires de Duclaux. » (Docteur Roger, professeur à la Faculté de Médecine de Paris.)

17 juillet 1908. — « 1° Quelle est votre boisson habituelle ? — J'aimerais beaucoup le vin et le cidre. Dans mon enfance, j'ai été habitué à boire les deux aux repas de chaque jour. Je bois habituellement de l'eau, parce que ma digestion, mon sommeil, mon travail s'en trouvent beaucoup mieux. Pour un travail de choix, et exceptionnellement, je réserve une tasse de café, mais cependant je crois que tous les exci-

tants sont mauvais et altèrent plus ou moins la vraie personnalité de celui qui écrit (ne serait-ce seulement qu'un travail médical).

« 2° Toutes les boissons distillées sont nuisibles.

« 3° Les boissons fermentées le sont beaucoup moins, mais elles ne sont jamais utiles. C'est un préjugé, c'est une habitude prise qui font penser que le vin, le cidre, la bière nourrissent.

« Le thé et le café sont également inutiles, plutôt nuisibles. Depuis près de vingt ans, je suis les ravages que fait la caféine chez les petits enfants de la classe ouvrière. Ils sont nourris de café chaque matin : dyspepsie, constipation, nervosisme, maladies cutanées et leurs aboutissants sont, à mon avis, les conséquences de l'usage du café. C'est de plus un achèvement vers l'alcool.

« Nous sommes bien malades, ceci dit entre nous, je crains que nous ne soyons la « dying nation », celle qui va mourir. Notre démocratie ne veut pas voir le danger de l'alcoolisme. Tant mieux si je me trompe ! » (Docteur Brunon, directeur de l'Ecole de Médecine de Rouen.)

21 juillet 1908. — « Je ne bois jamais que du thé russe extrêmement léger, aussi clair que du vin blanc, le matin à mon petit déjeuner, et de l'eau bouillie à mes autres repas ou entre les repas. Je ne bois pas de café. J'ai toujours suivi ce régime, quoique autrefois avec moins de rigueur : il m'arrivait alors de boire un peu de vin, ou, de préférence, un petit verre de liqueur avec des amis. Mais depuis dix ans, je me

suis abstenu totalement de toutes boissons alcoolisées, après avoir constaté leur effet néfaste sur ma personne physique. Je passai, il y a une dizaine d'années, quelques mois à Ténériffe. Pendant l'hiver, qui était rigoureux, nous nous blottissions dans les maisons, à cause de la pluie. Ces maisons d'autrefois, encore nombreuses alors, étaient faites pour lutter contre le soleil, non contre le froid, et toutes les ouvertures donnaient sur une cour intérieure. Fenêtres mal jointes, portes encadrées d'un large jour, et naturellement pas de cheminées ! Pour nous dégourdir, nous buvions un verre ou deux de vin du pays, de ce vin généreux et réchauffant. Et en effet, nous nous sentions ragaillardis ; c'était un coup de fouet à nos membres engourdis. Mais, pour moi, je reconnus tout ce qu'il y avait de factice et de dangereux dans cet excitant. Je ne ressentais, je dois le dire, aucun trouble mental ; je pensais et raisonnais comme d'ordinaire, mais j'avais le vertige. Il me semblait que quelque chose de lourd pesait sur mon crâne et, fait curieux, j'éprouvais un rétrécissement notable du champ visuel. C'est pourquoi, constatant nettement que l'alcool était pour moi un poison, je me le suis interdit absolument.

« Peut-être ce poison ne l'est-il, pour d'autres, qu'à fortes doses ; peut-être, pris en très petites quantités, est-il moins mauvais qu'on le dit ; je suis même porté à croire qu'il ne faudrait pas le rejeter systématiquement. Toutefois, mes expériences personnelles et l'analyse de ce que je ressentais me font penser que,

pour un grand nombre de gens, il serait préférable de n'en pas consommer du tout. » (Metchnikof, professeur à l'Institut Pasteur.)

Ici encore tous prêchent donc la sobriété. Tous boivent, soit de l'eau pure, soit de l'eau rougie, soit du vin pur en petite quantité, un verre à bordeaux au repas. L'alcool est dangereux, mais le professeur Gilbert prend sa défense comme remède. Ces jugements de personnes autorisées prennent ainsi une grande importance.

L'alcool provoque-t-il des illusions ? Les intellectuels qui y recourent s'imaginent aisément que, grâce à lui, ils pensent et écrivent mieux. Ils partagent cette illusion avec le vulgaire qui regarde l'alcool comme un tonique, un réconfortant, alors qu'il ne donne qu'un coup de fouet passager et trompeur. Quand l'intellectuel, qui s'est ainsi intoxiqué, a repris son sang-froid, il constate avec étonnement qu'au contraire ses pensées sont devenues plus illogiques, plus incohérentes, que son style est plus relâché, moins correct, son travail moins ordonné. Il a voulu augmenter son rendement, et de ce côté, il constate encore que sa production excessive un jour, est devenue minime le reste du temps. Peu à peu il altère son activité cérébrale et aboutit à l'impuissance intellectuelle.

Qui prend un excitant nervin, alcool, thé, café, opium, ou qui le recommande, entend bien qu'il n'est profitable qu'à dose modérée et ne craint pas d'avouer que, si cette dose est dépassée, il devient nocif pour la santé physique et la santé morale.

Il faut se méfier de cette expression « usage modéré ». Elle est vague et incertaine, et, si on veut en fixer le taux, on constate qu'il est extrêmement variable. Je dirai plus : cette expression devient dangereuse quand elle sort de la bouche d'un médecin. Elle l'est d'autant plus que presque tous les alcooliques, même ceux qui frisent le délirium tremens, soutiennent avec bonne foi qu'ils font de l'alcool et des boissons fermentées un usage modéré.

Examinons les doses nocives de ces excitants nerveux : elles dépendent de l'excitant lui-même et du récepteur :

1° On doit, en premier lieu, tenir compte de la dose prise, cela va de soi ; mais il faut rapporter cette dose au poids de l'individu qui la prend, ce qu'on ne fait généralement pas. Les médecins ont voulu déterminer cette dose inoffensive en injectant un excitant, l'alcool par exemple, à des cobayes, des chiens, des chevaux et en calculant combien l'animal en supportait impunément par kilo de son poids. Pour Pouchet, on peut boire sans danger chaque jour 1 gr. 3 d'alcool absolu par kilo du poids du corps, soit 70 grammes d'alcool ou 1 litre 150 de vin ordinaire pour un poids de 70 kilogrammes. Mais nous objecterons aux résultats de ces expériences qu'on ne peut déduire logiquement de l'action de l'alcool injecté celle de l'alcool ingéré qui, à dose égale, est moins actif et moins dangereux. De plus, ce n'est là qu'un facteur. La vérité est moins simple, car la dose nocive, comme pour

tous les poisons d'ailleurs, dépend d'un grand nombre de facteurs,

2° Il faut en outre tenir compte de la nature de l'excitant : il est souvent complexe. Ainsi, pour les vins et les liqueurs, la teneur en alcool et en essences varie en quantité et en qualité. On sait, par exemple, que la nocivité de l'absinthe tient à ses essences. Les médecins champenois font la distinction entre la première et la seconde cuvée dans les vins de Champagne. La première n'enivre pas aussi aisément que la deuxième, qui contient plus d'essences, du fait que la peau du raisin y est pressée. Il en est de même de la piquette, qui est faite par deuxième presse des peaux de raisins : elle contient peu d'alcool et plus d'essences. Il est enfin quelques vins tels que le rancio, le jurançon dans lesquels des microbes spéciaux s'associent à celui de la fermentation alcoolique.

3° Enfin, on doit considérer le buveur lui-même, ou récepteur. Chez lui l'activité de l'alcool dépend :

a) Du moment où il ingère la boisson alcoolique. Celle-ci est plus nocive à jeun que pendant et surtout à la fin du repas, moment où l'alcool se dilue en se mêlant aux aliments dans l'estomac. Pour La-sègue, l'alcoolisme est moins dangereux chez les gros mangeurs, les polyphages, le poison se diluant ici dans un bol alimentaire plus abondant, ce qui atténue sa nocivité.

b) De l'habitude que le sujet a de l'alcool. Comme

pour tous les poisons, il se produit une accoutumance, et, peu à peu, l'intoxiqué en supporte des doses de plus en plus élevées sans éprouver l'ivresse aiguë. Mais les médecins ont remarqué que, pour chaque buveur, il existe une dose maxima qu'il ne peut dépasser même légèrement, sans éprouver les effets ordinaires de l'alcool. On sait que, presque toujours, il n'a pas la sagesse de se maintenir au-dessous de cette limite et il se crée chez lui peu à peu une accoutumance, celle-ci ayant d'ailleurs pour résultat de reculer la valeur de la dose maxima pour laquelle l'alcool devient nocif.

c) De l'état de son foie. Lorsque celui-ci est sain, il oppose à l'intoxication une barrière, qui disparaît quand surviennent l'insuffisance, la congestion, la cirrhose de cet organe. Les autres émonctoires, les reins, l'intestin, la peau peuvent à l'occasion jouer un rôle analogue.

d) La race joue un rôle : les nègres supportent bien de grosses doses d'alcool ; le Chinois, au contraire, y est plus sensible que l'européen, alors qu'il supporte mieux l'opium par accoutumance.

e) Le mode de vie et la profession ont une grande importance. Les gens qui pratiquent des exercices physiques (chasseurs, sportmen, grands marcheurs, gymnastes), tolèrent bien mieux l'alcool que les sédentaires, car ils le brûlent davantage et ils l'éliminent mieux par leurs émonctoires (glandes sudoripares, reins). Dans le même ordre d'idées, les travailleurs manuels qui fatiguent beaucoup et par suite

transpirent et urinent abondamment, supportent mieux l'alcool que les intellectuels qui sont des sédentaires inactifs et s'adonnent moins, en général, aux exercices physiques.

f) La sensibilité des récepteurs de l'alcool tient souvent à leur diathèse, l'arthritisme, le rhumatisme. Bouchard les considérait comme des ralentis de la nutrition : ils sont irritables, mécontents, voire hypochondriaques, misanthropes, défauts qui s'accroissent par l'usage de l'alcool.

g) Il est enfin une cause profondément agissante et mal connue : le tempérament du sujet. Quelques personnes supportent mal même un doigt de vin : elles ont pour l'alcool une sorte d'anaphylaxie (Edouard Joltrain. *Les cuti-réactions aux vins. Les urticaires*, p. 118-121. Paris, 1930). Des intellectuels ne peuvent prendre le moindre petit verre de vin — même fait s'observe pour le café et le thé — sans s'engourdir, devenir tristes, s'endormir même, tout comme le chirurgien sait qu'il suffit d'une bouffée de chloroforme pour anesthésier certains opérés. Au contraire, certains sujets semblent mithridatisés vis-à-vis du poison et, malgré l'abus qu'ils en font, présentent le minimum de troubles et atteignent parfois un âge avancé.

Parmi les tempéraments nerveux, certains ont une grande réceptivité pour le poison. Il semblerait que leurs neurones soient sensibilisés à l'égard de l'alcool (Triboulet). On a reconnu qu'ils étaient hypervagotoniques et, à ce titre, se montraient sensibles à tous

les poisons. Le docteur Dauphin rappelle dans les *Annales antialcooliques* (supplément mai 1934), un cas d'oénophilesensibilité d'un ami chirurgien. Celui-ci avait un tremblement des mains qui le gênait beaucoup. Or, il ne buvait que deux doigts de vin pur à la fin des repas. Il les supprima, et le tremblement disparut de suite. Les tempéraments hypersympathicotoniques offrent généralement, au contraire, à l'action nocive des poisons une plus grande résistance. (Laignel-Lavastine).

Mais en bien des cas, on ne peut qu'invoquer une sorte d'immunité naturelle dont on est incapable de préciser la nature. Le docteur Marcus, dans sa thèse (*Essai sur les sénilités naturelles et pathologiques*, Paris, 1929, p. 31), rapporte plusieurs observations d'ivrognes permanents morts entre quatre-vingt-cinq et quatre-vingt-quinze ans. Plus étonnants encore sont les exemples d'alcooliques invétérés morts à cent vingt et cent trente ans, mais ici il faut faire la part de l'exagération à une époque et dans des pays où l'état civil est mal ou pas tenu. D'ailleurs, ce sont là des exceptions et il ne faudrait pas conseiller à ceux qui désirent vivre vieux de devenir alcooliques !

Les mêmes exceptions existent pour l'abus des autres toxiques, le café, le thé, le tabac, la morphine. Thomas de Quincey, qui était opiophage, est mort à soixante-seize ans. L'abus du café n'a pas empêché Fontenelle de mourir centenaire ; Voltaire, octogénaire, en buvait douze tasses par jour ; Kant, mort à quatre-vingts ans et Schopenhauer, à soixante-douze,

en prenaient autant. Enfin on a cité des centaines qui fumaient énormément.

Si, par exception, quelques sujets peuvent opposer aux toxiques nervins une sorte d'immunité physique, ne nous étonnons pas qu'une certaine immunité mentale puisse s'observer exceptionnellement.

Presque toujours les intellectuels qui abusent des toxiques voient leurs talents sombrer et deviennent incapables de faire œuvre durable. Mais cette règle, qui semble quasi générale, souffre parfois des exceptions. En première ligne, signalons Beethoven. Le plus grand génie musical du xix<sup>e</sup> siècle et, peut-être, de tous les siècles, avait bien des raisons de ne pouvoir produire. On sait qu'il était sourd. De plus, il était alcoolique, tout comme son père (Grasset), et il mourut d'ailleurs de cirrhose alcoolique reconnue à son autopsie. Il avait un caractère emporté, invectivant ses amis, ses parents. C'était un nerveux, un hyperexcité, exposé à la congestion cérébrale quand il composait ses chefs-d'œuvre. Alors que la plupart des artistes cherchent à la provoquer pour s'inspirer, Beethoven luttait contre elle, quand il composait, en s'entourant la tête de compresses d'eau froide.

Rembrandt et Frans Hals, les deux grands peintres hollandais, résistèrent fort bien aussi à l'influence néfaste de l'alcool. Il témoignent, par leurs vies parallèles, de la résistance que certains hommes de génie opposent aux excès et aux poisons nervins. Rembrandt et Frans Hals sont accusés, par leurs biographes, de s'être livrés dès leur jeunesse à des excès bachiques.

Le fait est possible, d'autant plus qu'ils étaient bohêmes, comme bien des artistes, mais de là en conclure à leur alcoolisme invétéré, il y a loin et on n'a pas le droit d'affirmer, à cet âge, leur intempérance. Au contraire, quand ils atteignirent la vieillesse, il est notoire qu'ils devinrent de misérables alcooliques, à partir du moment de la mévente de leurs tableaux, le goût ayant changé et la mode ayant évolué en faveur de la peinture française. Rembrandt avait alors remplacé le vin par l'eau-de-vie. Son biographe Weyermann le montre s'enivrant dans les bouges, et Sandrart l'a vu, l'œil hagard, la démarche chancelante, errer entre les boutiques de fripiers du quartier des pauvres. Les enfants le suivaient en se moquant.

La « National Gallery » de Londres, conserve son portrait, peint par lui-même à l'âge de 58 ans : le visage est lourd et empâté, les paupières flasques et tuméfiées, enfin la tenue est fort négligée. On est loin du brillant cavalier, au port fier, vêtu d'habits somptueux, qu'il était vers la trentaine. Rembrandt lutta jusqu'au dernier jour contre la mauvaise fortune. Malgré son alcoolisme, il conserva sa maîtrise et produisit encore des chefs-d'œuvre : son merveilleux portrait, le « Samaritain », la « Bethsabée », les « Pèlerins d'Emmaüs ». Ce n'est que dans les toutes dernières années de sa vie qu'il devint incapable de produire des compositions compliquées.

Frans Hals, à la fin de sa vie, ne peignait presque plus, et il était tombé à la charge de la ville de Harlem, qui le mit dans un asile de vieillards. Son dernier

tableau lui fut commandé par les régents de l'hospice. Et c'était de leur part un acte de charité. Il le peignit à 84 ans. L'alcool n'avait pas altéré son génie ou bien l'abstinence relative de l'hospice avait suffi à le réveiller : ce dernier tableau est son plus étonnant chef-d'œuvre.

Plus près de notre époque, un peintre célèbre, Monticelli, fut génial malgré sa passion alcoolique, son goût marqué pour l'absinthe et pour la bonne chère. Il eut successivement trois manières : ses premières œuvres rappellent celles de Watteau, de Ricard, de Rembrandt. Dans la seconde étape de sa production artistique, il a la science de la forme. Dans la troisième, enfin, il est coloriste : c'est un visionnaire de fêtes, de bals, de palais féeriques ; ses toiles ont l'éclat chatoyant des pierres précieuses. Mais, en 1881, il sombre dans la démence et meurt quelques années plus tard. (A. Gourrand, *Les peintres provençaux*, 1901, et A. Maglione, *Monticelli intime*, Marseille, 1903.)

Parmi les littérateurs, il est aussi des exemples célèbres. Citons Edgar Poë et Hoffmann. Edgar Poë naquit avec un crâne déformé, une scaphocéphalie annulaire, telle que la décrivent les anthropologistes, malformation due à la synostose prématurée de la suture sagittale. Elle résulte d'une vie fœtale morbide, mettant généralement en cause une hérédité alcoolique, syphilitique ou tuberculeuse. Adulte, il présentait des secousses continuelles de la lèvre supérieure, du strabisme convergent et de l'asymétrie

faciale. Sa tare capitale fut la dipsomanie. A partir de 17 ans et durant toute sa vie, il s'emparait, pour boire, d'un verre plein d'alcool et il l'avalait d'un trait, machinalement, sans plaisir du goût. Il en avait ainsi le plus souvent son compte et il était rare qu'il revînt à la charge. Cette manie survenait par crises de cyclothymie. Il était alors hors d'état de penser et d'écrire une œuvre. Après chaque excès, il se sentait malade ; alors son remords se traduisait en promesses et en effusions de repentir.

Quand survenait la crise, il devenait soudain inexact, bizarre, grincheux. Il ne s'appartenait plus, abandonnait tout... même la direction de son journal, la conférence qu'il avait promise, l'œuvre qu'il composait. Il y a, dans le dipsomane, selon qu'il boit ou s'abstient, deux âmes successives en un seul corps : l'une sobre rangée, laborieuse, austère ; l'autre à demi inconsciente, presque insensée, en proie à toutes les folies, à tous les excès.

En dehors de ces crises, il était distingué, raffiné en son langage et en ses manières, soigneux et méthodique en ses travaux de rédaction. Mais sa conversation, la meilleure qu'on eût entendue, si attrayante et si brillante qu'elle fût, tenait trop du monologue. Il a fait de son mal l'aveu verbal et écrit, en exposant avec une candide et douloureuse franchise, son horreur de ses tendances, sa volonté de les dompter, son désespoir et son remords chaque fois qu'il succombait. Notons ici qu'il était, en outre, opiophage.

Il en résulta que ses éclatants succès littéraires

n'eurent pas de lendemains et ne réussirent pas à assurer son existence et celle des siens. Il finit misérablement. Après avoir tenté de se suicider en novembre 1848 ; après avoir eu un premier accès de delirium tremens en juillet 1849, puis deux autres dans les deux mois qui suivirent, un quatrième l'emporta en octobre 1849 à l'hôpital de Baltimore.

Il n'est pas de milieu social propice aux déséquilibrés. Partout, Edgar Poë aurait vécu en marge de la société, et on ne peut imaginer d'état social où il n'eut vécu en paria. Ses accès périodiques de débauche, sa vésanie latente ou patente, son fatalisme, sa nostalgie sans objet, sa fin lamentable sont dus à son hérédité morbide : c'était un dégénéré supérieur typique.

Hoffmann, l'auteur des célèbres *Contes fantastiques*, s'inspira du « mesmérisme », sorte de magnétisme personnel, en des récits invraisemblables, qui rappellent les prouesses des hypnotiseurs contemporains : mais il est exact et fidèle dans les détails jusqu'à la minutie. Il surexcitait son génie par des libations fréquentes. Il devint ivrogne, passant toutes ses soirées au cabaret. Le soir, de retour chez lui, il jouait d'abord du piano ; puis, quand il se sentait inspiré, il tirait d'une armoire une bouteille cachetée et un verre, d'une autre, une vingtaine de petites figures en carton qu'il rangeait sur sa table : c'étaient les personnages principaux de ses romans. Il leur parlait, leur souriait, puis buvait la bouteille et écrivait. (Xavier Marmier, Préface aux *Contes fantastiques* d'Hoffmann.)

Son esprit ne résista pas toujours à de tels excès. Il écrivit vers la fin de sa vie ses plus mauvais ouvrages. De nombreux passages sont incohérents comme un songe vacillant. Souvent il se livre à de telles abstractions qu'on distingue mal sa pensée sous les images confuses et les aphorismes qui la voilent. Ses dernières œuvres sont inférieures. Lui-même était devenu alors une triste loque humaine au moment de sa mort à l'âge de quarante-six ans seulement.

Les quelques exemples célèbres et typiques que nous venons de citer — qui constituent des raretés — semblent établir la résistance exceptionnelle que certains cerveaux de génie opposent à la nocivité des excitants artificiels toxiques — de l'alcool en particulier — dans les diverses manifestations de leur activité cérébrale. Ils montrent qu'en psychologie, pas plus qu'en biologie, il n'y a de loi absolue. Toute loi comporte des exceptions. Il n'en reste pas moins que vis-à-vis des excitants toxiques, il ne faut pas en général compter sur l'immunité. La règle infiniment fréquente est la rapide et progressive déchéance de l'intellectualité.

---

## CONCLUSIONS

---

1° Les intellectuels, dans l'accomplissement de leur œuvre, se divisent en types spontanés, réfléchis, intuitifs et inspirés. Chaque catégorie doit avoir une hygiène, pratiquer un taylorisme qui lui est spécial. Ce sont surtout ceux qui travaillent d'inspiration qui ont recours aux excitants.

2° Les excitants de l'esprit comprennent des excitants naturels et artificiels. Les excitants naturels comprennent :

- a) les excitants physiques, par exemple : exercices musculaires, marches, sensations provenant de l'odorat, de l'ouïe, du goût, de la vue. L'abus amène la fatigue cérébrale et devient un obstacle au travail ;
- b) les excitants psychiques, qui agissent directement sur l'activité cérébrale : tels sont les émotions, peur, colère, amour, etc. Mais une émotion trop forte inhibe les neurones et paralyse la production intellectuelle.

3° Les excitants artificiels ou toxiques se manifestent par deux phases successives, l'une d'excitation, l'autre de dépression. Artistes et savants sont d'accord pour dénoncer les dangers qu'ils font courir.

4° On dit que ces excitants toxiques sont inoffensifs pris à dose modérée. Mais le taux de la nocivité varie suivant les individus, car il est soumis à des facteurs multiples qui dépendent :

- a) d'une part, du toxique, de la quantité absorbée par kilo du poids du buveur, de la nature du poison qui est souvent complexe : les liqueurs sont nocives par leur alcool et par leurs essences ;
- b) d'autre part, du buveur lui-même : suivant le moment où il boit le toxique, l'habitude qu'il en a, l'état de ses reins, de son foie, de sa peau, les exercices physiques qu'il pratique, sa diathèse arthritique, son tempérament nerveux sympathicotonique ou vagotonique.

5° Certains sujets sont sensibilisés au point de ne pouvoir sans inconvénient prendre le plus petit verre de vin. D'autres semblent, au contraire, immunisés au point de n'être pas affectés par des doses énormes : certains ivrognes chroniques ont atteint un âge très avancé jusqu'à devenir centenaires !

6° Enfin presque toujours les toxiques nervins pa-

ralysent le cerveau, altèrent la production intellectuelle et finissent par l'annihiler. Là aussi on rencontre des exceptions : Beethoven, Rembrandt, Frans Hals, Monticelli, Edgar Poë, Hoffmann, parmi les plus célèbres.

Vu : le Président de la thèse,  
TANON.

Vu : le Doyen,  
ROUSSY.

Vu et permis d'imprimer :  
Le Recteur de l'Académie de Paris,  
CHARLÉTY.

---

## BIBLIOGRAPHIE

---

- BERLIOZ (Hector). — Correspondance inédite, 2<sup>e</sup> édit. Paris, 1879.
- CAMUS (Jean) et PAGNIEZ (Philippe). — Isolement et psychothérapie, Paris.
- DARWIN (Francis). — La vie et la correspondance de Charles Darwin. Paris, 1888.
- DELAUNAY (Paul). — Silhouette d'écrivains alcooliques et névrosés. E. Poë. *J. Médic.*, Paris, 1903.
- DOMINGOS JAGUARIBE et REGNAULT (Félix). — L'alcoolisme chez tous les peuples. *L'Essor médical*, août 1921.
- Comment guérir la passion alcoolique. *Bulletin médical*, 17 mars 1920.
- DUPOUY (Roger). — L'opiumisme d'E. Poë. *Annales médico-psychologiques*, 1911, XIII, p. 5.
- FRILLEY (Fernand). — Les cures de désintoxication comparées pour la morphine et le tabac. Thèse Paris, 1925.
- GONCOURT. — *Journal des Goncourt*. Paris, 1887, 1896.
- GRASSET (Joseph). — Conférence sur la supériorité intellectuelle et la névrose. Montpellier, 1900.
- INGRAM. — Edgar Poë, his life. Letters and opinions, 1886.
- JACQUET (L.) et REGNAULT (Félix). — *Bulletins de la Société médicale des hôpitaux de Paris*, 21 juillet 1889.

JACQUET (L.). — Alcool, maladie, mort. Rapport, Paris, 1900.

— L'alcoolisme. Paris, 1912.

JOLTRAIN (Edouard). — Les urticaires. G. Doin, éditeur. Paris, 1930, p. 118-121.

LAFONT (G.). — L'alcoolisme dans les hôpitaux. Thèse, Paris, 1907.

LANCEREAUX (E.). — Intoxication alcoolique. Nouveau traité médecine et thérapeutique. Brouardel et Gilbert, t. XI, p. 205.

LAUVRIÈRE (Emile). — Edgar Poë. Paris, 1911.

— Un génie morbide, Edgar Poë. Sa vie, son œuvre, thèse doctorat-ès-lettres. Paris, 1904.

— L'étrange vie et les étranges amours d'Edgar Poë. Paris, 1935.

LEGENDRE (L.). — L'alcoolisme. Paris, 1899.

LEGRAIN. — Les grands narcotiques sociaux. Paris, 1925.

LÉPINE (Jean). — Où en sommes-nous de l'alcoolisme ?  
*Revue de psychologie appliquée*, octobre 1926, n° 10.

LEWIN (Louis). — Berlin. Les grands paradis artificiels, traduits par le D<sup>r</sup> F. Gidon, 1928.

MAGNAN et FILLASSIER (A.). — Alcoolisme et dégénérescence. Londres, 1912.

MARCUS (Simon). — Essai sur les sénilités naturelles et pathologiques. Thèse, Paris, 1929.

MAZADE (Fernand) et REGNAULT (Félix). — Ce que boivent les savants, les écrivains et les artistes. *La Revue*, ancienne *Revue des Revues*, 1<sup>re</sup> et 15 juin 1908.

METCHNIKOF. — Essais optimistes. Paris, 1907.

MORTILLET (Gabriel de). — Les boissons fermentées,

*Revue de l'Ecole d'Anthropologie*, 1897, t. VII,  
p. 257.

POLLAK (Simon). — Edgar Poë. Un génie toxicomane.  
Thèse, Paris, 1928.

PORAK (R.). — Les stupéfiants. Paris, 1927.

REGNAULT (Félix). — Quelques opinions sur l'alcool et  
les excitants nerveux. *Documents du progrès*,  
1911, p. 63-68.

ROGUES DE FURSAC. — Manuel de psychiatrie.

SAND (George). — Histoire de ma vie. Paris, 1893.

SAPELIER et DROMARD. — L'alcoolomanie. Paris, 1903.

TRIBOULET et MIGNOL. — L'alcoolisme. Nouveau traité  
de médecine, Roger et Vidal, t. VI, p. 1247.

WALTER (Alexandre). — Des excitants artificiels (morphine, tabac, alcool), dans le travail intellectuel.  
Thèse, Paris, 1925.

WIDAL (F.), ABRAMI (P.) et JOLTRAIN (Edouard). — Les  
cuti-réactions aux vins chez les gouteux. *Presse  
médicale*, 28 octobre 1925, n° 86.

---

---

1901 — Imp. de la Fac. de Méd., Jouve et Cie, 15, rue Racine, Paris. — 6-36

---





